

Dankzij de steun van mijn partner en huisarts kon ik doorzetten.

Tanya (56) woont al zes jaar aan het Oud Oefenplein en werkt in de wijk als projectmanager bij Woonpunt. Op haar 15de begon ze te roken. Het had iets stoers. Haar ouders rookten tenslotte ook. Het experimenteren evolueerde uiteindelijk naar drie pakjes per dag roken.

Ze deed twee stoppogingen. De eerste was in 1992.

Ik ben toen gestopt omdat ik een kindwens had. Roken en zwanger zijn, dat ging niet samen. Wel in samenspraak met mijn toenmalige partner, want ik wou dat hij ook stopte. Dat is vrij vlot gegaan.

Zeven jaar rookte ze niet. Tot ze op een etentje met een collega weer begon.

Je mocht toen nog roken op restaurant. Mijn collega vroeg of ik een sigaret wou en ik was weer vertrokken. Ik had dat nooit mogen doen.

Stoppen met roken blijft een uitdaging

In 2010 stopte Tanya opnieuw met roken. Hoewel ze geen gezondheidsnadeel voelde, was ze er wel van overtuigd dat het goed was voor haar. Ze probeerde het geneesmiddel Champix, maar stopte uiteindelijk zonder hulpmiddelen.

Bij sommige mensen werkt Champix, maar mij gaf het een vieze smaak in de mond. Mijn partner had een hekel aan sigaretten. Dat motiveerde me vooral om te stoppen. Ik wist dat ik hem daar een plezier mee kon doen.

Vandaag is Tanya nog altijd rookvrij. Ze benadrukt dat het een uitdaging blijft.

Als ik zin heb in een sigaret, dan adem ik eens diep in en uit. Ik mag niet opnieuw beginnen. Ik ken mezelf goed genoeg. Als ik een sigaret zou aanraken, dan ben ik weer vertrokken.